ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МИЧУРИНСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

Рассмотрена на заседании педагогического совета от «31» мая 2023 г. Протокол № 4	Утверждаю: Директор МБОУ ДО «ДДТ» Курбатова Т.Э. Приказ № 76 от «31» мая 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис»

(базовый уровень)

Возраст учащихся: 8-15 лет
Срок реализации – 2 года

Автор-составитель:
Файзулин Ирнис Ильгаметдинович,
педагог дополнительного образования

Мичуринский район, 2023 г.

Курбатова Татьяна Эдуардовна

Подписано цифровой подписью: Курбатова Татьяна Эдуардовна
Дата: 2023.08.29 16:10:18 +03'00'

Информационная карта программы

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Дом детского творчества»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис»
3. Ф.И.О., должность автора	Файзуллин Ирнис Ильгаметдинович, педагог дополнительного образования
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база:	Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года» (утверждена Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р). Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629). Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года N 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года». Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.). Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»».
4.2. Область применения	дополнительное образование детей
4.3. Направленность	физкультурно-спортивная
4.4. Тип программы	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
4.5. Возраст учащихся	8-15 лет
4.6. Продолжительность обучения	2 года
4.7. Уровень освоения	базовый

Блок №1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1.Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» относится к физкультурно-спортивной направленности. Данная программа направлена развитие и совершенствование у учащихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений.

Уровень освоения программы: базовый.

Новизна данной программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность и практическая значимость

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой и, естественно, подготовленностью самого педагога.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у учащихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.
Формируя на основе вышеперечисленного у учащихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Педагогическая целесообразность. Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, способствует формированию физических качеств, пробуждению интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Отличительные особенности

При разработке программы за основу была принята программа по настольному теннису для спортивных школ Г.В. Барчукова, (этапы спортивного совершенствования), 2004 года. Программа была адаптирована к условиям работы в рамках учреждения дополнительного образования детей. В программе представлены цели и задачи работы секции, содержание материала по основным темам учебного курса: технической; тактической, физической, теоретической, распределение времени на перечисленные компоненты в течение учебного года.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей и подростков от 8 до 15лет.

Условия набора учащихся

На программу принимаются все желающие, при отсутствии у них медицинских противопоказаний.

Количество учащихся

Норма наполнения группы:

1 год обучения – 12-15 человек;

2 год обучения – 10-15 человек.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 2 года обучения. Объем реализации программы 288 часов (144 часа в год).

Формы и режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа с 10 минутным перерывом.

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровой, в парах.

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Форма обучения: очная.

По форме организации образовательного процесса: групповая (с постоянным составом). Группы могут быть сформированы из учащихся одного возраста или из разных возрастных категорий.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: развитие физических качеств, личностных качеств, овладение способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий настольным теннисом.

1.3.Содержание программы

Содержание программы 1-го года обучения

Задачи 1-го года обучения:

Обучающие:

дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
научить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие:

развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
развить двигательные способности посредством игры в теннис;
формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

способствовать развитию социальной активности учащихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
способствовать пропаганде здорового образа жизни, профилактике наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

Учебный план 1-го года обучения

№	Наименование темы	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
	Вводное занятие	**2**	**2**	**-**	**Мониторинг**
1.	**Теоретические основы**	**8**	**8**	**-**	
1.1	Развитие настольного тенниса в России.	2	2	-	Доклад
1.2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	2	2	-	Доклад
1.3	Влияние физических упражнений на организм человека	2	2	-	Беседа
1.4	Гигиена и режим дня спортсменов	2	2	-	Беседа
2.	**Основы техники и тактики игры**	**62**	**8**	**54**	
2.1	Понятие техники игры	8	1	7	Работа по картам
2.2	Подача «двойника», приём сложных подач атакующими ударами, «подставкой», «подрезкой»	8	1	7	Игра
2.3	Выполнение серийных ударов: удары «атака» справа (слева), по диагонали и по прямой	8	1	7	Игра
2.4	«Накат» справа и слева	8	1	7	Игра
2.5	Парные игры с применением изученных атакующих ударов	8	1	7	Игра
2.6	Тактика одиночной игры с противниками, защитниками, нападающими, комбинационными игроками.	8	1	7	Игра
2.7	Особенности парных игр и тактика смешанных игр	6	1	5	Работа по картам
2.8	Совершенствование тактики игры в разных зонах	8	1	7	Игра
3.	**Методика обучения**	**4**	**2**	**2**	
3.1	Планирование учебно-тренировочных занятий	2	1	1	Беседа
3.2	Разминка перед соревнованием и её содержание	2	1	1	Беседа
4.	**Оборудование, инвентарь**	**2**	**1**	**1**	
5.	**Правила игры, соревнований и их организация**	**4**	**2**	**2**	
5.1	Ознакомление с правилами игры, требования к организации и проведению соревнований	2	1	1	Беседа
5.2	Судейство соревнований, оформление документации	2	1	1	Работа по картам

6.	**Общая и специальная физподготовка**	**50**	**7**	**43**	
6.1	Развитие специальных скоростно-силовых и скоростных качеств	6	1	5	Работа на стадионе
6.2	Развитие специальной выносливости	6	1	5	Работа на спортплощадке
6.3	Имитация ударов слева и справа на количество повторений	8	1	7	Работа на спортплощадке
6.4	Имитация перемещения у стола	8	1	7	Работа на спортплощадке
6.5	Прыжки боком через гимнастическую скамейку	6	1	5	Работа на спортплощадке
6.6	Игра на двух столах на счёт	8	1	7	Игра
6.7	Имитация ударов с отягощением	8	1	7	Работа на спортплощадке
7.	**Соревновательная деятельность**	**8**		**8**	
	Итоговое занятие	**4**	**1**	**3**	**Промежуточная диагностика**
	ИТОГО:	**144**	**31**	**113**	

Содержание учебного плана 1 –года обучения

Вводное занятие

Теория: Знакомство с планом работы учебной группы. Контроль физической подготовленности учащихся. Инструктаж по технике безопасности. Начальная диагностика.

Раздел 1 «Теоретические основы»

Тема № 1.1. «Развитие настольного тенниса в России»

Теория: Этапы развития игры в стране, её популярность. Изменения инвентаря, участие Российских спортсменов в соревнованиях.

Тема № 1.2. «Краткие сведения о строении и функциях организма человека»

Теория: Особенности строения кровеносной системы человека в разном возрасте. Опорно-двигательный аппарат.

Тема № 1.3. «Влияние физических упражнений на организм человека»

Теория: Положительное влияние постепенности увеличения нагрузки и повторности. Упражнения на повышение функциональных возможностей организма детей.

Тема № 1.4. «Гигиена и режим дня спортсменов»

Теория: Значение режима дня в тренировке спортсмена, врачебный контроль и самоконтроль, средства закаливания, ежедневная утренняя гимнастика, уход за телом.

Раздел 2 «Основы техники и тактики игры»

Тема № 2.1. «Понятие техники игры»

Теория: Значение технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Основные технические приёмы игры.

Практика: Совершенствование подач различной длины.

Тема № 2.2. «Подача «двойника», приём сложных подач атакующими ударами, «подставкой», «подрезкой»

Теория: Подача «двойника», прием сложных подач атакующими ударами, «подставкой», »подрезкой».

Практика: Отработка подач.

Тема № 2.3. «Выполнение серийных ударов: удары «атака» справа (слева), по диагонали и по прямой»

Теория: Удары «атака».

Практика: Выполнение серийных ударов: удары «атака».

Тема № 2.4. «Накат» справа и слева»

Теория: «Накат» справа и слева.

Практика: Отработка ударов.

Тема № 2.5. «Парные игры с применением изученных атакующих ударов»

Теория: Парные игры.

Практика: Отработка.

Тема № 2.6. «Тактика одиночной игры с противниками, защитниками, нападающими, комбинационными игроками»

Теория: Тактика одиночной игры с противниками.

Практика: Отработка.

Тема № 2.7. «Особенности парных игр и тактика смешанных игр»

Теория: Особенности парных игр.

Практика: Отработка.

Тема № 2.8. «Совершенствование тактики игры в разных зонах»

Теория: Тактика игры в разных зонах.

Практика: Отработка.

Раздел 3. «Методика обучения»

Тема № 3.1. «Планирование учебно-тренировочных занятий»

Теория: Планирование учебно- тренировочных занятий.

Практика: Работа по карточкам.

Тема № 3.2. «Разминка перед соревнованием и её содержание»

Теория: Правила разминки перед соревнованием.

Практика: Определение ошибок в технике и тактике игры,
работа над исправлением ошибок.

Раздел 4. «Оборудование, инвентарь»

Теория: Ремонт кронштейнов для сетки, стоек, столов, ракетки. Замена игровых покрытий ракетки. Профилактический уход за ракетками.

Практика: Ремонт спортивного инвентаря, смена игровых покрытий ракеток.

Раздел 5. «Правила игры, соревнований и их организация»

Тема № 5.1. «Ознакомление с правилами игры, требования к организации и проведению соревнований»

Теория: Системы проведения соревнований, требования, предъявляемые к участникам.

Практика: Работа по карточкам.

Тема № 5.2. «Судейство соревнований, оформление документации»

Теория: Судейство соревнований.

Практика: Оформление документации.

Раздел 6. «Общая и специальная физподготовка»

Тема № 6.1. «Развитие специальных скоростно-силовых и скоростных качеств»

Теория: Развитие специальных скоростно-силовых и скоростных качеств.

Практика: Отработка.

Тема № 6.2. «Развитие специальной выносливости»

Теория: Развитие специальной выносливости.

Практика: Отработка.

Тема № 6.3. «Имитация ударов слева и справа на количество повторений»

Теория: Имитация ударов слева и справа.

Практика: Отработка ударов.

Тема № 6.4. «Имитация перемещений у стола»

Теория: Имитация перемещений у стола.

Практика: Отработка.

Тема № 6.5. «Прыжки боком через гимнастическую скамейку»

Теория: Прыжки боком через гимнастическую скамейку.

Практика: Отработка.

Тема № 6.6. «Игра на двух столах на счет»

Теория: Игра на двух столах на счет.

Практика: Отработка.

Тема № 6.7. «Имитация ударов с отягощением»

Теория: Имитация ударов справа и слева с отягощением.

Практика: Отработка.

Раздел 7. «Соревновательная деятельность»

Практика: Участие во внутришкольных и муниципальных соревнованиях.

Итоговое занятие

Теория: Правила игры.

Практика: Промежуточная диагностика. Зачет по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы

Планируемые результаты 1-го года обучения

К концу 1 года обучения учащиеся :

Должны знать:

- значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований.

Должны уметь:

- проводить специальную разминку для теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;
- владеть основами судейства в теннисе;
- составлять график соревнований в личном зачете и определить победителя.

Разовьют следующие качества:

- координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность в результате коллективных действий.

Содержание программы 2-го года обучения

Задачи 2-го года обучения:

Обучающие:

дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);

научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;

закрепить навыки учащихся в технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие:

продолжить развивать координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;

закрепить двигательные способности посредством игры в теннис;

формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

способствовать развитию социальной активности учащихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

способствовать пропаганде здорового образа жизни, профилактике наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

Учебный план 2-го года обучения

№	Наименование темы	Всего	Теория	практика	Формы контроля
	Вводное занятие	**2**	**2**	**-**	Мониторинг
1	**Теоретические основы**	**4**	**4**	**-**	
1.1	Форма одежды и внешний вид теннисиста. План работы объединения на год	2	2	-	Доклад
1.2	Повторение правил игры и правил соревнований	2	2	-	Беседа
2.	**Основы техники и тактики игры**	**68**	**8**	**60**	
2.1	Понятие о технике и тактике игры. Содержание инвентаря	8	1	7	Работа по картам
2.2	Различные виды жонглирования мячом. Различные виды ударов по мячу	10	1	9	Игра
2.3	Упражнения с ракеткой и мячом в движении	8	1	7	Игра
2.4	Удары справа и слева ракеткой по мячу у стенки	8	1	7	Игра
2.5	Удар на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером	8	1	7	Игра
2.6	Освоение хватки и закрепление ее через упражнения	10	1	9	Работа по картам, игра
2.7	Двухшажный способ передвижений. Особенности парных игр и тактика смешанных игр.	8	1	7	Игра
2.8	Правила совмещения выполнения приёмов с техникой передвижения	8	1	7	Игра
3	**Методика обучения**	**4**	**2**	**2**	
3.1	Планирование учебно-тренировочных занятий.	2	1	1	Беседа
3.2	Разминка перед соревнованием и её содержание	2	1	1	Беседа
4.	**Оборудование, инвентарь**	**2**	**1**	**1**	
5.	**Правила игры, соревнований и их организация**	**4**	**2**	**2**	
5.1	Ознакомление с правилами игры, требования к организации и проведению соревнований.	2	1	1	Беседа
5.2	Судейство соревнований, оформление документации	2	1	1	Работа по картам
6.	**Общая и специальная физподготовка**	**48**	**3**	**45**	
6.1	Упражнения на развитие подвижности суставов	6	-	6	Работа на стадионе

6.2	Бег на ускорение	4	-	4	Работа на спорт-площадке
6.3	Упражнения для развития равновесия. Упражнения на координацию движений	8	1	7	Работа на спорт-площадке
6.4	Имитация перемещений у стола	8	-	8	Игра
6.5	Прыжки боком через гимнастическую скамейку	8	1	7	Работа на спорт-площадке
6.6	Игра на двух столах на счёт	8	-	8	Игра
6.7	Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения.	6	1	5	Работа на спорт-площадке
7.	**Соревновательная деятельность**	**8**	**2**	**6**	
	Итоговое занятие	**4**	**1**	**3**	**Итоговая диагностика**
	Итого	**144**	**25**	**119**	

Содержание учебного плана 2-го года обучения

Вводное занятие

Теория: Введение в программу. Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж «Правила безопасного поведения учащихся на дорогах и в транспорте»; Инструктаж «Правила личной гигиены при гриппе, ОРВИ».

Раздел 1. «Теоретические основы»

Тема № 1.1. «Форма одежды и внешний вид теннисиста. План работы объединения на год»

Теория: Соблюдение основ внешнего вида теннисиста. Доведения до учащихся плана работы объединения на год.

Тема № 1.2. «Повторений правил игры и правил соревнований»

Теория: Повторение лексикона теннисиста и правил судейства соревнований.

Раздел 2. «Основы техники и тактики игры»

Тема № 2.1. «Понятие о технике и тактике игры. Содержание инвентаря»

Теория: Значение технической и тактической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Основные технические приёмы игры.

Практика: Совершенствование подач различной длины. Использование и уход за инвентарем.

Тема № 2.2. «Различные виды жонглирования мячом. Различные виды ударов по мячу»

Теория: Удары по мячу правой и левой стороной ракетки, двумя сторонами поочередно; удары по мячу на разную высоту с последующей его ловлей ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки.

Практика: Отработка подач.

Тема № 2.3. «Упражнения с ракеткой и мячом в движении»

Теория: Упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием ракеткой; то же, но с поворотами, изменением направления бега, шагом; бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки

Практика: Отработка упражнений с ракеткой и мячом.

Тема № 2.4. «**Удары справа и слева ракеткой по мячу у стенки»**

Теория: Серийные и одиночные удары.

Практика: Отработка ударов.

Тема № 2.5. «Удар на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером»

Теория: Взаимодействие с партнером.

Практика: Отработка.

Тема № 2.6. «Освоение хватки и закрепление ее через упражнения»

Теория: Виды хваток ракетки.

Практика: Отработка.

Тема № 2.7. «Двухшажный способ передвижений. Особенности парных игр и тактика смешанных игр»

Теория: Особенности парных игр.

Практика: Отработка.

Тема № 2.8. «**Правила совмещения выполнения приёмов с техникой передвижения»**

Теория: Техника передвижения.

Практика: Отработка.

Раздел 3. «Методика обучения»

Тема № 3.1. «Планирование учебно-тренировочных занятий»

Теория: Планирование учебно- тренировочных занятий.

Практика: Работа по карточкам.

Тема 3.2. «Разминка перед соревнованием и её содержание»

Теория: Правила разминки перед соревнованием.

Практика: Определение ошибок в процессе разминки, работа над исправлением ошибок.

Раздел 4. «Оборудование, инвентарь»

Теория: Ремонт кронштейнов для сетки, стоек, столов, ракетки. Замена игровых покрытий ракетки. Профилактический уход за ракетками.

Практика: Ремонт спортивного инвентаря, смена игровых покрытий ракеток.

Раздел 5. «Правила игры, соревнований и их организация»

Тема № 5.1. «Ознакомление с правилами игры, требования к организации и проведению соревнований»

Теория: Системы проведения соревнований, требования, предъявляемые к участникам.

Практика: Работа по карточкам.

Тема № 5.2. «Судейство соревнований, оформление документации»

Теория: Судейство соревнований.

Практика: Оформление документации.

Раздел 6. «Общая и специальная физподготовка»

Тема № 6.1. «**Упражнения на развитие подвижности суставов»**

Практика: Развитие подвижности в суставах рук и ног; вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища.

Тема № 6.2. «Бег на ускорение»

Практика: Развитие скоростных способностей. Медленный бег на время; челночный бег 5 по 15 м и 3 по 10 м, бег на короткие дистанции 20 и 30 м на время; прыжковые упражнения

Тема № 6.3. «Упражнения для развития равновесия. Упражнения на координацию движений»

Теория: Развитие координации движений.

Практика: Отработка упражнений.

Тема № 6.4. «Имитация перемещений у стола»

Практика: Отработка имитаций перемещений у стола.

Тема № 6.5. «Прыжки боком через гимнастическую скамейку»

Теория: Техника выполнения прыжков боком через гимнастическую скамейку.

Практика: Отработка.

Тема № 6.6 «Игра на двух столах на счет»

Теория: Техника игры на двух столах на счет.

Практика: Отработка.

Тема № 6.7 «Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения»

Теория: Имитация ударов справа и слева.

Практика: Отработка.

Раздел 7. Соревновательная деятельность.

Практика: Участие во внутришкольных и муниципальных соревнованиях.

Итоговое занятие

Практика: Контрольные игры. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Мониторинг физической подготовленности.

Планируемые результаты 2-го года обучения

***К концу 2 года обучения учащиеся*:**

Должны знать:

- нормы личной гигиены и нормы поведения теннисиста;
- технические приемы в настольном теннисе;
- положение дел в современном настольном теннисе.

Должны уметь:

- правильно хранить и обслуживать спортинвентарь;
- применять приемы тактики и техники игры в настольный теннис;
- владеть навыками судейства, навыками оформления документации;
- владеть навыками общения в коллективе;
- самостоятельно заниматься физическими упражнениями во время игрового досуга.

Разовьют следующие качества:

- улучшат большинство из показателей физических качеств: координацию движений, быстроту реакции и ловкость, общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят уровень противостояния организма стрессовым ситуациям и различным простудным заболеваниям;

Блок №2 «Комплекс организационно – педагогический условий»

2.1. Календарный учебный график

Учебный год по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Настольный теннис» начинается с «1» сентября и заканчивается «31» мая, число учебных недель по программе первого года обучения – 36, число учебных дней – 72, количество учебных часов – 144. Число учебных недель по программе второго года обучения – 36, число учебных дней – 72, количество учебных часов – 144 (Приложение 1).

2.2. Условия реализации программы
Материально-техническое обеспечение программы

Для занятий по программе требуется:
спортивный школьный зал 12х24
спортивный инвентарь и оборудование:

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
- набивные мячи
- перекладины для подтягивания в висе
- скакалки для прыжков на каждого учащегося
- секундомер
- гимнастические скамейки – 5-7 штук
- теннисные столы
- сетки для настольного тенниса
- гимнастические маты
- гимнастическая стенка
- табло для подсчёта очков
- волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч

Санитарно-гигиеническая требования

Занятия должны проводиться в помещении, соответствующем требованиям ТБ, пожарной безопасности, санитарным нормам. Помещение должно хорошо освещаться, и периодически проветриваться. Необходимо также наличие аптечки с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Кадровое обеспечение программы

Педагоги, организующие образовательный процесс по данной программе должны иметь высшее образование, пройти подготовку на курсах повышения квалификации по организации дистанционного обучения.
Важным условием, необходимым для реализации программы является умение педагога осуществлять личностно-деятельностный подход к организации обучения, проектировать индивидуальную образовательную- траекторию учащегося, разрабатывать и эффективно применять инновационные образовательные технологии.

Методическое обеспечение

Теоретические материалы - разработки:

- Инструкции по охране труда на занятиях настольным теннисом.
- Положение о проведении турнира по настольному теннису.

- Тесты физической подготовленности по ОФП

Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по настольному теннису (карточки).
- Картотека общеразвивающих упражнений для разминки.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- «Правила игры в настольный теннис».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в настольном теннисе».
- Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр
- Рекомендации по организации турниров по настольному теннису

2.3. Формы аттестации

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале 1 –го года проводится входное тестирование. Текущий контроль проводится в течение всего учебного года. Промежуточная диагностика проводится в конце первого года обучения и предусматривает зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в соревнованиях по настольному теннису.

Итоговая аттестация проводится в конце 2-го года обучения и предполагает зачет по общей и специальной физической подготовке, контрольные игры, участие в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

2.4. Оценочные материалы

Основной показатель работы творческого объединения по настольному теннису - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно- качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде контрольных упражнений разработанных ведущими отечественными специалистами.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год. Так же на протяжении всех занятий по овладению техникой и тактикой игры, включаются элементы общей и специальной подготовки.

2.5. Методическое обеспечение программы

№ п\п	Название раздела	Формы занятий	Методы, приемы, дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведени итогов
	Вводное занятие	Занятие-путешествие	Словесный метод: рассказ, беседа Приемы: организационные моменты	Диагностика по выявлению уровня ЗУН
1.	**Теоретические основы**			
1.1	Развитие настольного тенниса в России	Учебное занятие	Словесные методы: рассказ, беседа Наглядные методы: показ видеофильма	Диагностика по выявлению ЗУН, опрос
1.2	Краткие сведения о строении и функциях х организма человека	Учебное занятие	Словесные методы: рассказ, беседа Наглядные методы: плакаты, карты	Диагностика по выявлению ЗУН
1.3	Влияние физических упражнений на организм человека	Учебное занятие	Словесные методы: рассказ, беседа Наглядные методы: показ з видеофильма Оборудование: видеодвойка	Диагностика по ЗУН, опрос
1.4	Гигиена и режим дня я спортсменов	Учебное занятие	Словесные методы: рассказ Наглядные методы; примерные режимы дня	Диагностика по выявлению ЗУН, составление индивидуального го режима
2.	**Основы техники и тактики игры**	Учебное занятие	Словесные методы: рассказ, беседа Наглядные методы: демонстрация основ техники и тактики игры Оборудование: теннисный стол, ракетки	Выполнение нормативов
3.	**Методика обучения**	Учебное занятие	Словесные методы: рассказ Наглядные методы: показ ОРУ Оборудование: теннисный стол, ракетки	Диагностика по выявлению ЗУН, опрос
4.	**Оборудование, инвентарь**	Учебное занятие	Словесные методы; рассказ Наглядные методы; демонстрация инвентаря, оборудования Оборудование: теннисный стол, ракетки	Диагностика по ЗУН, опрос
5.	**Правила игры, соревнований и их организация**	Учебное занятие	Словесные методы: рассказ Наглядные методы: показ игры Оборудование: теннисный стол, ракетки	Диагностика по ЗУН, опрос
6.	**Общая и специальная физподготовка**	Учебное занятие	Словесные методы: рассказ Оборудование: теннисный стол, ракетки	Диагностика по ЗУН, опрос с воспитанников
7.	**Соревновательная деятельность**	Учебное занятие	Словесные методы: беседа Наглядные методы: примерные режимы дня Оборудование: теннисный стол, ракетки	Диагностика по ЗУН, опрос
	Итоговое занятие	Учебное занятие	Словесные методы: рассказ, беседа	Итоговая диагностика по ЗУН, опрос

2.6.Список литературы

Литература для педагога:

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М.ФиС. 1979.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979. 160 с.
3. Барчукова Г.В. «Теория и методика настольного тенниса».М.Изд. «Академия».2006
4. Барчукова Г.В.Шипов Л.Н. Методика обучения основным техническим элементам игры в настольный теннис на уроках физической культуры М.2007.
5. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. Картя Молдановескэ. 1973.
6. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. ФиС. 1979.
7. Настольны теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
8. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.
9. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1986.
10. www.RUSTT.ru

Литература для учащихся:

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979.
3. Кун А. Всеобщая история физической культуры и спорта. Под редакцией Столбова В.В.. М. Радуга. 1982.
4. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка спортсменов в настольном теннисе. М.Изд. «Теория и практика Физической культуры».2001.
5. Матыцин О.В. «Настольный теннис. Неизвестное об известном»,М.Изд. АО Спортэк.2002.
6. Настольны теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
7. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1986. Спортэк.2002.
8. www. «Звездный».
9. www.tabletennis.hobby.ru

Приложение 1

Календарный учебный график 1-го года обучения

№ п/п	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			Теоретическое занятие	2	Вводное занятие	Спорт. площадка	мониторинг
2	сентябрь			Теоретическое занятие	2	Развитие настольного тенниса в России.	Учебный класс	беседа
3	сентябрь			Теоретическое занятие	2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	Учебный класс	Доклад
4	сентябрь			Теоретическое занятие	2	Влияние физических упражнений на организм человека	Учебный класс	беседа
5	сентябрь			Теоретическое занятие	2	Гигиена и режим дня спортсменов	Учебный класс	беседа
6	сентябрь			Комбинированное занятие	2	Понятие техники игры	Спорт. площадка	Работа по картам
7	сентябрь			Практическое занятие	2	Понятие техники игры	Спорт. площадка	Работа по картам
8	октябрь			Практическое занятие	2	Понятие техники игры	Спорт. площадка	Работа по картам
9	октябрь			Практическое занятие	2	Понятие техники игры	Спорт. площадка	Работа по картам

10	октябрь			Комбинированное занятие	2	Подача «двойника». Прием сложных подач атакующими ударами, «подставкой», «подрезкой»	Спорт. площадка	игра
11	октябрь			Практическое занятие	2	Подача «двойника». Прием сложных подач атакующими ударами, «подставкой», «подрезкой»	Спорт. площадка	игра
12	октябрь			Практическое занятие	2	Подача «двойника». Прием сложных подач атакующими ударами, «подставкой», «подрезкой»	Спорт. площадка	игра
13	октябрь			Практическое занятие	2	Подача «двойника». Прием сложных подач атакующими ударами, «подставкой», «подрезкой»	Спорт. площадка	игра
14	октябрь			Комбинированное занятие	2	Выполнение серийных ударов: удары «атака» справа (слева), по диагонали и по прямой	Спорт. площадка	игра
15	октябрь			Практическое занятие	2	Выполнение серийных ударов: удары «атака» справа (слева), по диагонали и по прямой	Спорт. площадка	игра
16	октябрь			Практическое занятие	2	Выполнение серийных ударов: удары «атака» справа (слева), по диагонали и по прямой	Спорт. площадка	игра
17	ноябрь			Практическое занятие	2	Выполнение серийных ударов: удары «атака» справа (слева), по диагонали и по прямой	Спорт. площадка	игра
18	ноябрь			Комбинированное занятие	2	«Накат» справа и слева	Спорт. площадка	игра
19	ноябрь			Практическое занятие	2	«Накат» справа и слева	Спорт. площадка	игра
20	ноябрь			Практическое занятие	2	«Накат» справа и слева	Спорт. площадка	игра
21	ноябрь			Практическое занятие	2	«Накат» справа и слева	Спорт. площадка	игра
22	ноябрь			Комбинированное занятие	2	Парные игры с применением изученных атакующих ударов	Спорт. площадка	игра
23	ноябрь			Практическое занятие	2	Парные игры с применением изученных атакующих ударов	Спорт. площадка	игра

24	ноябрь			Практическое занятие	2	Парные игры с применением изученных атакующих ударов	Спорт. площадка	игра
25	декабрь			Практическое занятие	2	Парные игры с применением изученных атакующих ударов	Спорт. площадка	игра
26	декабрь			Комбинированное занятие	2	Тактика одиночной игры с противниками, защитниками, нападающими, комбинационными игроками	Спорт. площадка	игра
27	декабрь			Практическое занятие	2	Тактика одиночной игры с противниками, защитниками, нападающими, комбинационными игроками	Спорт. площадка	игра
28	декабрь			Практическое занятие	2	Тактика одиночной игры с противниками, защитниками, нападающими, комбинационными игроками	Спорт. площадка	игра
29	декабрь			Практическое занятие	2	Тактика одиночной игры с противниками, защитниками, нападающими, комбинационными игроками	Спорт. площадка	игра
30	декабрь			Комбинированное занятие	2	Особенности парных игр и тактика смешанных игр	Спорт. площадка	игра
31	декабрь			Практическое занятие	2	Особенности парных игр и тактика смешанных игр	Спорт. площадка	игра
32	декабрь			Практическое занятие	2	Особенности парных игр и тактика смешанных игр	Спорт. площадка	игра
33	январь			Комбинированное занятие	2	Совершенствование тактики игры в разных зонах	-	игра
34	январь			Практическое занятие	2	Совершенствование тактики игры в разных зонах	-	игра
35	январь			Практическое занятие	2	Совершенствование тактики игры в разных зонах	-	игра
36	январь			Практическое занятие	2	Совершенствование тактики игры в разных зонах	-	игра
37	январь			Комбинированное занятие	2	Планирование учебно-тренировочных занятий	Спорт. площадка	беседа
38	январь			Комбинированное занятие	2	Разминка перед соревнованием и ее содержание	-	беседа
39	январь			Комбинированное занятие	2	Оборудование и инвентарь	Спорт. площадка	беседа

40	февраль			Комбинированное занятие	2	Ознакомление с правилами игры, требования к организации и проведению соревнований	Учебный класс	беседа
41	февраль			Комбинированное занятие	2	Судейство соревнований, оформление документации	Учебный класс	Работа по картам
42	февраль			Комбинированное занятие	2	Развитие специальных скоростно-силовых и скоростных качеств	Стадион	Работа на стадионе
43	февраль			Практическое занятие	2	Развитие специальных скоростно-силовых и скоростных качеств	Стадион	Работа на стадионе
44	февраль			Практическое занятие	2	Развитие специальных скоростно-силовых и скоростных качеств	Стадион	Работа на стадионе
45	февраль			Комбинированное занятие	2	Развитие специальной выносливости	Спорт. площадка	Работа на спорт. площадке
46	февраль			Практическое занятие	2	Развитие специальной выносливости	Спорт. площадка	Работа на спорт. площадке
47	февраль			Практическое занятие	2	Развитие специальной выносливости	Спорт. площадка	Работа на спорт. площадке
48	март			Комбинированное занятие	2	Имитация ударов слева и справа на количество повторений	-	Работа на спорт.пл ощадке
49	март			Практическое занятие	2	Имитация ударов слева и справа на количество повторений	-	Работа на спорт.пл

								ощадке
50	март			Практическое занятие	2	Имитация ударов слева и справа на количество повторений	-	Работа на спорт.пл ощадке
51	март			Практическое занятие	2	Имитация ударов слева и справа на количество повторений	-	Работа на спорт.пл ощадке
52	март			Комбинированное занятие	2	Имитация перемещения у стола	Спорт.пл ощадка	игра
53	март			Практическое занятие	2	Имитация перемещения у стола	Спорт.пл ощадка	игра
54	март			Практическое занятие	2	Имитация перемещения у стола	Спорт.пл ощадка	игра
55	март			Практическое занятие	2	Имитация перемещения у стола	Спорт.пл ощадка	игра
56	март			Комбинированное занятие	2	Прыжки боком через гимнастическую скамейку	Спорт.пл ощадка	Работа на спорт.пл ощадке
57	апрель			Практическое занятие	2	Прыжки боком через гимнастическую скамейку	Спорт.пл ощадка	Работа на спорт.пл ощадке
58	апрель			Практическое занятие	2	Прыжки боком через гимнастическую скамейку	Спорт.пл ощадка	Работа на спорт.пл ощадке
59	апрель			Комбинированное занятие	2	Игра на двух столах на счет	-	Работа на спорт.пл ощадке
60	апрель			Практическое занятие	2	Игра на двух столах на счет	-	Работа на спорт.пл

								ощадке
61	апрель			Практическое занятие	2	Игра на двух столах на счет	-	Работа на спорт.пл ощадке
62	апрель			Практическое занятие	2	Игра на двух столах на счет	-	Работа на спорт.пл ощадке
63	апрель			Комбинированное занятие	2	Имитация ударов с отягощением	Спорт.пл ощадка	Работа на спорт.пл ощадке
64	апрель			Практическое занятие	2	Имитация ударов с отягощением	Спорт.пл ощадка	Работа на спорт.пл ощадке
65	апрель			Практическое занятие	2	Имитация ударов с отягощением	Спорт.пл ощадка	Работа на спорт.пл ощадке
66	май			Практическое занятие	2	Имитация ударов с отягощением	Спорт.пл ощадка	Работа на спорт.пл ощадке
67	май			Практическое занятие	2	Соревновательная деятельность		
68	май			Практическое занятие	2	Соревновательная деятельность		
69	май			Практическое занятие	2	Соревновательная деятельность		
70	май			Практическое занятие	2	Соревновательная деятельность		
71	май			Комбинированное занятие	2	Итоговое занятие		Промежуточная диагно-

								стика
72	май			Практическое занятие	2	Итоговое занятие		Промежуточная диагностика